



ОСОБЛИВОСТІ КОНТРОЛЮ
СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ
ПІДГОТОВКИ ЛЕГКОАТЛЕТІВ,
ЯКІ СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ У
СПОРТИВНІЙ ХОДЬБІ

Кулик Ніна¹, Степаненко Дмитро², Сергієнко Володимир³,
Печко Ганна², Гребенюк Олег²

¹Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури

²Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту

³Сумський державний університет

DOI: 10.32540/2071-1476-2023-2-112

Annotation

Introduction. Intensification of industry of sport and level of achievements in a sport walking on an international scene, that constantly grows, specifies on the necessity of decision of problem of improvement of the special physical preparation of highly skilled sportsmen which is specialized in a sport walking. The decision of this question needs optimization and search of new ways of improvement of process of physical preparation.

Importance of questions of sporting preparation of sportsmen of high qualification confirms the necessity of conducting of researches in direction of improvement of control of the special physical preparation of highly skilled sportsmen which are specialized in a sport walking, that specifies on actuality of select theme of research.

Objective– to scientifically substantiate and to develop the program of control of the special physical preparation of sportsmen which are specialized in a sport walking.

Material and methods: theoretical: analysis of scientifically-methodical literature from the problem of research; empiric: supervision, questionnaire, psychodiagnostic methods, pedagogical experiment; statistical: methods of mathematical statistics.

Results. The analysis and generalization of results of theoretical research is carried out in relation to the study of control of the special physical preparation of sportsmen which are specialized on a sport walking. It is led to that the complex control in a sport walking integral estimates preparedness of sportsman of high qualification and includes the following constituents: inspection of competitive activity; control of technical and tactical preparedness; control of the special physical preparedness; medical and biological control; psychological control; control of the competitive and training loadings. It is led to as a result of research, that at construction of training methodical conception for the cyclic types of sport is used in a sport walking, oriented in the end to development of specific endurance.

Conclusion. Complex pedagogical control of the special physical preparation it is the aggregate of organizational measures for the evaluation of the special physical preparedness of sportsmen, reactions of organism on the training and competitive loadings, efficiency of training process, and also account of adaptation mechanisms of functions of organism of highly skilled sportsmen which are specialized in a sport walking.

Keywords: athletics, sport walking, complex control, special physical preparation, training employments, competitive activity.

Анотація

Вступ. Інтенсифікація галузі спорту та рівень досягнень у спортивній ходьбі на міжнародній арені, що постійно зростає, вказує на необхідність вирішення проблеми вдосконалення спеціальної фізичної підготовки висококваліфікованих атлетів, які спеціалізуються у спортивній ходьбі. Вирішення цього питання потребує оптимізації та пошуку нових шляхів вдосконалення процесу фізичної підготовки.

Важливість питань спортивної підготовки спортсменів високої кваліфікації підтверджує необхідність проведення досліджень у напрямку вдосконалення контролю спеціальної фізичної підготовки висококваліфікованих легкоатлетів, які спеціалізуються у спортивній ходьбі, що вказує на актуальність обраної теми дослідження.

Мета роботи – науково обґрунтувати та розробити програму контролю спеціальної фізичної підготовки спортсменів, які спеціалізуються у спортивній ходьбі.

Методи дослідження: *теоретичні:* аналіз науково-методичної літератури з проблеми дослідження; *емпіричні:* спостереження, анкетування, психодіагностичні методики, педагогічний експеримент; *статистичні:* методи математичної статистики.

Результати. Здійснено аналіз та узагальнення результатів теоретичного дослідження щодо вивчення контролю спеціальної фізичної підготовки спортсменів, які спеціалізуються у спортивній ходьбі. Доведено, що комплексний контроль у спортивній ходьбі інтегрально оцінює підготовленість спортсмена високої кваліфікації і включає такі складові: обстеження змагальної діяльності; контроль техніко-тактичної підготовленості; контроль спеціальної фізичної підготовленості; медико-біологічний контроль; психологічний контроль; контроль змагальних і тренувальних навантажень. За результатами дослідження доведено, що при побудові тренування у спортивній ходьбі використовується методична концепція для циклічних видів спорту, орієнтована зрештою на розвиток специфічної витривалості.

Висновок. Комплексний педагогічний контроль спеціальної фізичної підготовки – це сукупність організаційних заходів для оцінювання спеціальної фізичної підготовленості спортсменів, реакцій організму на тренувальні й змагальні навантаження, ефективності тренувального процесу, а також облік адаптаційних механізмів функцій організму висококваліфікованих спортсменів, які спеціалізуються у спортивній ходьбі.

Ключові слова: легка атлетика, спортивна ходьба, комплексний контроль, спеціальна фізична підготовка, тренувальні заняття, змагальна діяльність.

Вступ. Сьогодні на тлі інтенсифікації галузі спорту, рівень досягнень у спортивній ходьбі на міжнародній арені постійно зростає. У зв'язку з чим фізичної підготовки, насамперед, спеціальна фізична підготовка висококваліфікованих легкоатлетів, які спеціалізуються у спортивній ходьбі, наразі, потребує оптимізації та пошуку нових шляхів вдосконалення.

Важливим напрямком підвищення ефективності спеціальної фізичної підготовки висококваліфікованих спортсменів, які спеціалізуються у спортивній ходьбі, є досконалий комплексний педагогічний контроль на всіх етапах підготовки із застосуванням сучасних методів і використанням новітніх інструментальних методик.

Науково-методичною основою дослідження процесу спеціальної фізичної підготовки стали праці таких науковців, як: В. Бобровник, Ю. Верхошанський, Т. Кру-

цевич, В. Платонов, Д. Степаненко та ін.

Систему комплексного контролю в різних видах спорту досліджували: Е. Дорошенко, В. Костюкевич, О. Мітова, О. Шинкарук; у легкій атлетичі можна виокремити роботи А. Бондарчука, Л. Кононова, Г. Корольова, А. Максименко, Х. Хіменес та ін.

Однак, аналіз наукового доробку показав, що питання контролю спеціальної фізичної підготовки висококваліфікованих спортсменів, які спеціалізуються у спортивній ходьбі, досліджено недостатньо. Варто зауважити, що відчувається недолік методологічної і теоретичної розробки системи контролю спеціальної фізичної підготовки висококваліфікованих легкоатлетів, які спеціалізуються у спортивній ходьбі, її упорядкування і систематизації.

Важливість питань спортивної підготовки спортсменів ви-

сокої кваліфікації підтверджує необхідність проведення досліджень у напрямку вдосконалення контролю спеціальної фізичної підготовки висококваліфікованих легкоатлетів, які спеціалізуються у спортивній ходьбі, що є актуальною темою дослідження.

Мета дослідження – розробити програму контролю спеціальної фізичної підготовки спортсменів, які спеціалізуються у спортивній ходьбі.

Методи дослідження: *теоретичні:* аналіз науково-методичної літератури з проблеми дослідження; *емпіричні:* спостереження, анкетування, психодіагностичні методики, вимірювання просторово-часових показників техніки спортивної ходьби, коефіцієнту специфічності та економічності виконання змагальної вправи, педагогічний експеримент; *статистичні:* методи математичної статистики.

Результати. Управління процесом підготовки висококваліфікованих легкоатлетів, які спеціалізуються у спортивній ходьбі, неможливе без системного, комплексного, охоплюючого всі чинники підготовки, контролю, який є інваріантною складовою у системі управління підготовкою спортсмена і включає в себе: поглиблені комплексні обстеження (ПКО) – 2 рази на рік; етапні комплексні обстеження (ЕКО) – в кінці кожного етапу підготовки; поточні обстеження (ПО) – протягом кожного мезоциклу, кожного навчально-тренувального збору, після кожного тренувального заняття; оперативне обстеження (ОО) – в процесі кожного тренувального заняття; обстеження змагальної діяльності (ОЗД) – безпосередньо перед стартом, у процесі змагання, одразу після фінішу [15].

Одним із перспективних напрямів спортивної підготовки є вдосконалення системи управління тренувальним процесом на основі об'єктивного комплексного контролю, розробки і практичної реалізації нових, високоефективних засобів, методів, технологій комплексного педагогічного контролю [16, с. 186].

Слід зазначити, що під контролем прийнято розуміти не просто збір інформації, що цікавить, а також зіставлення її з уже наявними даними (планами, контрольними показниками, нормами тощо) і наступний аналіз, що завершується прийняттям відповідного рішення. Очевидно, що чим більше об'єктивних відомостей про стан спортсмена надійде до особи, що приймає рішення, тим, точніше і правильніше буде це рішення [3, с. 153].

Використання науково-методичних положень комплексного контролю дозволяє уніфікувати процес підготовки спортсменів шляхом індивідуалізації норм навантажень і тренувальних засобів підготовки, вибіркового підходу до спеціальної фізичної та технічної підготовки спортсменів.

Сучасний етап розвитку системи комплексного контролю в легкій атлетичі пов'язаний з широким використанням комп'ютерних технологій при оцінці різних сторін спеціальної підготовленості спортсменів [10, с. 48].

Комплексний контроль у спортивній ходьбі інтегрально оцінює підготовленість спортсмена високої кваліфікації і включає такі складові: обстеження змагальної діяльності; контроль техніко-тактичної підготовленості; контроль спеціальної фізичної підготовленості; медико-біологічний контроль; психологічний контроль; контроль змагальних і тренувальних навантажень.

Отже, комплексний педагогічний контроль – це сукупність організаційних заходів для оцінювання різнобічних сторін підготовленості реакцій організму на тренувальні й змагальні навантаження, ефективність тренувального процесу, а також облік адаптаційних механізмів функцій організму висококваліфікованих спортсменів які спеціалізуються у спортивній ходьбі [11].

Основними методами педагогічного контролю є педагогічні спостереження і контрольні вправи (тести). Крім того, педагог узагальнює в єдину (інтегральну) оцінку дані обстежень, одержуваних з інших видів контролю.

Практика спортивної ходьби наполегливо висуває власні вимоги до контролю СФП спортсменів високої кваліфікації, головними з яких є: доступність рекомендованих методів збору інформації для особи, відповідальної за здійснення контролю; необтяжливості засобів контролю для самого спортсмена; мінімізація кількості вимірювань при збереженні максимуму інформації.

Звідси стає зрозуміла та вирішальна роль, яка відводиться педагогічному напрямку у контролі у порівнянні з іншими, особливо на етапі підвищення спортивної майстерності.

Методологічну основу педагогічного контролю складають: правильний вибір тестів і їх відповідність зі статистичними критеріями надійності, об'єктивності та інформативності; визначення оптимального обсягу показників для оцінки функціонального стану і рівня підготовленості спортсменів, його достатність, стандартизація умов і джерел отримання інформації; відповідність методів контролю завданням тестування.

Контроль тренувальних і змагальних навантажень. Контроль за змагальними і тренувальними навантаженнями полягає в постійній реєстрації обсягів та інтенсивності навантаження основної змагальної вправи та інших засобів підготовки за певний період тренувань і змагань.

При цьому, необхідна детальна систематизація засобів підготовки у спортивній ходьбі для певного етапу багаторічної підготовки. Основним показником є величина навантаження – інтегральний показник обсягу і інтенсивності тренувального навантаження. Крім цього, важливі такі характеристики: спеціалізованість навантаження, що характеризується ступенем схожості вправи зі змагальним; складність навантаження (координаційна, функціональна, психічна); спрямованість навантаження, що характеризується впливом на розвиток певної складової СФП.

Легкоатлети високої кваліфікації практично контролюють виконане тренувальне і змагальне навантаження шляхом ведення спортивних щоденників, у яких систематично детально реєструють обсяг і інтенсивність навантаження по кожному із засобів підготовки, характеризують свій стан і ступінь переносимості роботи, підраховуючи в кінці певного циклу загальний обсяг навантаження. У кінці кожного етапу підготовки проводиться аналіз виконаної роботи, порівняння з запланованими параметрами навантаження; при необхідності

робиться корекція планових показників і здійснюється перспективне планування на наступний етап підготовки [21].

Ефективність процесу тренування багато в чому залежить від використання засобів і методів контролю як інструменту управління, що дозволяє здійснювати зворотні зв'язки між тренером і спортсменом. В результаті контролю здійснюється оптимізація тренувального процесу на основі об'єктивної оцінки спеціальної підготовленості та функціональних можливостей організму людини.

Спираючись на дослідження фахівців у галузі спортивної підготовки розглянемо технологію програмування СФП (спеціальної фізичної підготовки) у річному циклі, виділивши серед об'єктивно необхідних для цього передумов науково-практичні знання загального та приватного характеру, а також принципи цільові установки до програмування навантажень та засоби контролю СФП кваліфікованих спортсменів які спеціалізуються у спортивній ходьбі.

Програмування вимагає науково-теоретичних знань про найбільш загальні закономірності та особливості тренувального процесу у спортивній ходьбі, які виступають як передумови до постановки методичних завдань, визначення змісту та форм організації СФП у річному циклі [6].

Методичною передумовою до програмування СФП є такі положення, які віддзеркалюють найбільш загальні керівні ідеї до організації спеціалізованих навантажень:

– системне використання засобів СФП, що передбачає необхідність організації доцільної взаємодії спеціалізованих засобів (навантажень) із орієнтацією на вирішення методичних завдань СФП із оптимальними витратами часу та енергії спортсмена. Реалізація складника вимагає

уявлень про системний принцип організації СФП, формах прояву ТЕ навантажень а також можливості методичних прийомів використання засобів і методів СФП у спортивній ходьбі [1, с. 284].

– збереження тренувального потенціалу навантажень СФП як умови, що визначає прогресивний характер тренування, та вимоги до інтенсифікації режиму роботи організму з урахуванням закономірностей його МФС і типової тенденції у динаміці стану спортсмена у річному циклі спортивної ходьби [22].

– реалізація концентровано-го навантаження СФП вказує на ефективну можливість в організації системи тренування у річному циклі, що полягає в усвідомленому використанні механізмів адаптації організму до напруженої м'язової діяльності.

– випереджальна спрямованість СФП щодо вирішення завдань технічної та швидкісної підготовки виражає принциповий сенс генеральної стратегічної лінії тренування. Її реалізація вказує на необхідність відповідного уявлення про рухову специфіку спортивної вправи, вимоги до вдосконалення техніки змагальної вправи, а також чинники, що визначають швидкість спортивної вправи та роль СФП у її вдосконаленні [15].

Варто зауважити про те, що практичне використання окреслених інваріантних складників положень та їх значимість для побудови тренувального процесу залежать від рухової специфіки спортивної ходьби (довжини дистанції) та відповідної спрямованості СФП.

Розглянемо доцільну послідовність програмування СФП та логічну схему аналітичних операцій, що її визначає, скориставшись формою мережевого графіка [4, с. 206], відповідно до якої послідовність складових компонентів щодо основних позицій процедури програмування може бути такою:

I – постановка цільових завдань СФП;

II – вибір відповідних засобів та методів СФП;

III – формулювання важливих методичних підходів до організації навантажень СФП;

IV – розробка принципової моделі системи СФП;

V – визначення необхідного обсягу навантажень за всіма засобами СФП.

Логічна послідовність аналітичних операцій, визначальних для основних позицій із урахуванням необхідної інформації, включає:

1. Модельні характеристики цільових завдань підготовки та їх проміжні значення для окремих етапів тренування;
2. Загальну методичну концепцію підготовки спортсмена.
3. Генеральну стратегічну лінію тренування.
4. Уявлення про умови та форми прояву тренувального ефекту.
5. Досвід попередніх етапів тренування.
6. Загальні принципи організації системи СФП.
7. Техніку програмування та моделювання тренувального процесу.
8. Принципові установки до програмування навантажень СФП.
9. Загальну аналітичну оцінку раціональності розробленої принципової моделі СФП та її корекцію.
10. Аналіз науково-практичних передумов щодо визначення обсягів навантажень за всіма засобами СФП.

Таким чином, кожен складовий компонент положення враховує попередні та передбачає наступні. Розглянемо даний взаємозв'язок детальніше.

Постановка цільових завдань СФП (I) здійснюється з урахуванням модельних показників всієї ієрархії основних цільових завдань, загальної методичної концепції підготовки, генеральної стратегічної лінії тренування та досвіду її

організації на попередніх етапах. Завдання СФП розробляються у вигляді цільових і проміжних (для окремих етапів) модельних характеристик, що виражають конкретні кількісні показники специфічної роботоздатності спортсмена та найбільш суттєві функціональні параметри, які необхідно досягти виходячи з генеральної стратегічної лінії тренування. Модельні характеристики повинні бути реальними, відповідними можливостям спортсменів. Кількісний склад модельних характеристик визначається специфікою спортивної ходьби, їх суттєвістю та інформативністю, доступністю вимірювання, а також можливістю систематичного контролю їх значень у ході тренувального процесу.

Вибір засобів та методів СФП (II) здійснюється відповідно до її цільових завдань, із урахуванням загальної методичної концепції підготовки спортсмена та генеральної стратегічної лінії тренування, а також досвіду підготовки спортсмена на попередніх етапах. При цьому, насамперед, визначаються переважні способи інтенсифікації режиму роботи організму, властиві спортивній ходьбі. Потім, керуючись принципом динамічної відповідності, визначають відповідні засоби та методи СФП.

Підґрунтям слугують уявлення про організацію рухів спортсмена в змагальних вправах, специфіку режиму роботи організму, механізми та джерела її енергозабезпечення, особливості методики СФП у спортивній ходьбі. Далі оцінюється тренувальний потенціал визначених засобів і методів, і на цій основі вони ранжуються для встановлення доцільного порядку введення їх у тренувальний процес.

Формулювання принципів методичних підходів до організації навантажень СФП (III) є умовою ефективною реалізації генеральної стратегічної лінії тренування та доцільної організації ви-

значених засобів та методів СФП (II) із урахуванням специфічних особливостей їх тренувального впливу на організм спортсмена. При цьому враховується його досвід підготовки на попередніх етапах, який аналізується у контексті уявлень про форми прояву тренувального ефекту спеціалізованих навантажень СФП та умов, об'єктивно необхідних для його отримання.

Головне завдання програмування СФП на рівні цієї позиції – досягнення того кінцевого ТЕ, який необхідний для вирішення головних методичних завдань підготовки спортсмена.

Розробка принципової моделі системи СФП (IV) є подальшою конкретизацією принципів методичних підходів, визначених для використання спеціалізованих навантажень (III) у межах конкретного часу, і здійснюється з урахуванням технічних прийомів програмування та принципів установок до раціональної організації навантажень СФП.

Під час розробки принципової моделі СФП визначається її місце у річному циклі (відповідно до загальної методичної концепції підготовки та генеральної стратегічної лінії тренування), уточнюються межі та тривалість організаційно-часових форм (мікроетапів) визначення навантажень із урахуванням необхідних термінів збереження досягнутого рівня СФП спортсмена [5].

Модель системи СФП повинна безпосередньо і наочно відображати методичну ідею організації (розподілу та взаємозв'язку) навантаження, що використовується, її доцільно будувати у графічній формі.

Визначення необхідного обсягу навантаження відповідно засобам СФП (V) виступає як заключна операція у логічній послідовності прийняття рішень, яка виявляється у перекладі принципової моделі СФП (IV) на кількісний рівень. Цій операції пере-

дує ретельна аналітична оцінка (логічна перевірка) розробленої моделі з погляду її відповідності головним цільовим завданням підготовки спортсмена (I) та корекція її у разі необхідності. Визначення обсягу навантаження за всіма засобами СФП здійснюється на підставі загальних науково-практичних уявлень про раціональні способи її побудови та з урахуванням досвіду попередніх етапів тренування.

Отже, процедура програмування СФП є досить складним творчим процесом, заснованим на високому рівні теоретико-методичних знань та практичному досвіді.

Тому завдання мережевого графіка полягає у спробі звести до можливого мінімуму цю складність. Дотримання логічної послідовності програмування СФП є необхідною умовою ретельного спостереження та аналізу тренувального процесу на основі накопичення кількісної інформації про тенденції у динаміці стану спортсмена, залежно від тренувальних навантажень, їх змісту, обсягу та організації.

Таким чином, загальна методична концепція тренування передбачає планомірну інтенсифікацію режиму роботи організму з урахуванням об'єктивного порядку його функціональних перебудов. На рівні ССС вони виражаються у збільшенні обсягу серця (збільшення систолічного викиду) та початком формування периферичних судинних реакцій, пов'язаних із раціональним розподілом кровотоку у процесі роботи. Це досягається великим обсягом спеціалізованого дистанційного тренування помірної інтенсивності, що виконується на рівні анаеробного порогу (АП). У той же час, вдосконалюються сили можливості м'язів, головним чином із переважною гіпертрофією повільних волокон [20, с. 187].

Одночасно з удосконаленням аеробних можливостей розвива-

ється локальна м'язова витривалість (ЛМВ), що готує організм до інтенсивної швидкісної роботи з переважним використанням аеробного шляху її енергозабезпечення.

Далі, в міру інтенсифікації дистанційної роботи, підвищується потужність серцевого м'яза, збільшується хвилинний об'єм кровотоку та на базі розвитку ЛМВ створюється можливість поступового виходу на граничний швидкісний режим із розвитком специфічної витривалості. При цьому в адаптаційний процес залучаються швидкі м'язові волокна, остаточно формуються периферичні судинні реакції та специфічна функціональна структура, що забезпечують міцну основу швидкісного режиму роботи організму за рахунок збалансування функціональних можливостей м'язової, вегетативної та інших систем.

При побудові тренування у спортивній ходьбі використовуються методична концепція для циклічних видів спорту, орієнтована зрештою на розвиток специфічної витривалості. Відповідно до цієї концепції основний обсяг специфічної роботи у підготовчому періоді має виконуватися на рівні АП. Із його підвищенням, відповідно підвищується інтенсивність навантажень.

Проте в організації тренування у спортивній ходьбі є деякі відмінні особливості, що виходять із умов та специфіки змагальної діяльності; разом із проявом спеціальної витривалості велика увага повинна приділятися вдосконаленню технічної майстерності. При цьому, засоби технічної підготовки можуть (і повинні) виконувати роль засобів СФП.

Отже, визначається доцільність організації тренування на основі сполученого методу, що передбачає поєднання технічної та спеціальної фізичної підготовки. Його особливість полягає у тому, що зміна переважного впливу навантажень досягається

не зміною засобів, а зміною тренувальної спрямованості одного і того ж складу засобів, тобто засобів технічної, тактичної та спеціальної фізичної підготовки.

Наведемо принципову модель побудови підготовчого періоду у спортивній ходьбі.

Генеральна стратегічна лінія передбачає поступове підвищення інтенсивності технічної підготовки (В) при такому порядку зміни переважної спрямованості тренувального впливу засобів спеціалізованої підготовки (А):

А1 – аеробно-силова підготовка, що включає засоби вдосконалення техніко-тактичної майстерності та дистанційного тренування на рівні АП, а також – засоби СФП, направлені на розвиток максимальної витривалості. Тут доцільно використовувати метод повторних максимальних зусиль, а також повторно-серійний метод, який передбачає збільшення м'язової маси та силової витривалості [17].

А2 – переважний розвиток ЛМВ та вибухової сили м'язів засобами спеціальної фізичної та технічної підготовки. Основна частина навантаження виконується на рівні АП, проте частина роботи із вдосконалення техніко-тактичної майстерності проводиться з більш високою інтенсивністю, головним чином у повторному режимі з тривалими паузами, що заповнюються низькоінтенсивною роботою. У СФП включаються методи розвитку спеціальної витривалості, біг спрямований на підвищення швидкості та максимального аеробного навантаження.

А3 – переважний розвиток спеціальної витривалості головним чином засобами техніко-тактичної підготовки. Засобами СФП продовжується розвиток ЛМВ, але вже з переважанням вибухового прояву зусиль. Проводяться тренування з використанням методу моделювання змагальних умов.

Оптимальна тривалість підготовчого періоду 12-14 тижнів.

Втягуючий етап – обов'язкова умова системи підготовки. Різка нарощування інтенсивності тренування на початку підготовчого періоду з переважним використанням навантажень із гліколітичним джерелом енергозабезпечення неприпустимо.

Дискусія. Ми погоджуємося з думками вчених (Шкретій, 2005; Костюкевича, 2017; Мітової, 2017), що зі зростанням кваліфікації спортсменів коло індивідуально ефективних тренувальних засобів звужується. Насамперед це стосується найбільш специфічних груп тренувальних засобів, але зазначена тенденція в цілому характерна і для менш специфічних засобів.

Ряд авторів зазначають (Бондарчук, 2007; Верхошанський, 2014), що у процесі багаторічних занять при плануванні змісту чергових макроциклів тренування слід тим більшою мірою видозмінювати поточний склад тренувальних завдань, чим менш специфічною по відношенню до основної вправи є відповідна група тренувальних засобів.

Однак при цьому пам'ятати, що надмірно широке коло тренувальних засобів, що одночасно використовуються в тренуванні (як у межах її мікроструктури, так і в межах тренувального макроциклу в цілому), не сприяє ефективній адаптації до навантажень і, відповідно, зростанню спортивної результативності, особливо, щодо побудови тренування на пізніх етапах багаторічного вдосконалення (Бобровник, 2021; Степаненко, 2023).

При формуванні набору тренувальних завдань для чергових макроциклів тренувального процесу необхідно прагнути до того, щоб забезпечувалася постійна їх інтенсифікація (підвищення «гостроти» тренуючого впливу засобів, що включаються в тренувальний процес), як від макроциклу до макроциклу, так і всередині кожного окремо взятого трену-

вального макроциклу. Також автори зазначають (Sovenko, 2016; Совенко 2018; Vinogradova, 2020), що одночасно треба орієнтуватися на принцип мінімізації «навантажувальної вартості» запланованих на майбутній тренувальний макроцикл приростів спортивного результату і тестових показників із різних сторін спеціальної підготовленості.

Висновок. На основі аналізу наукової літератури встановлено, що найважливішою передумовою підвищення ефективності тренувального процесу кваліфікованих легкоатлетів, які спеціалізуються у спортивній ходьбі, є комплексний педагогічний контроль спеціальної фізичної підготовки – як сукупність організаційних заходів для оцінювання спеціальної фізичної підготовленості спортсменів, реакцій організму на тренувальні й

змагальні навантаження, ефективності тренувального процесу, а також облік адаптаційних механізмів функцій організму висококваліфікованих легкоатлетів, які спеціалізуються у спортивній ходьбі.

Основними методами педагогічного контролю є педагогічні спостереження і контрольні вправи (тести).

У дослідженні розроблено програму тижневих мікроциклів річного циклу першого і другого етапів підготовчого періоду, перехідного періоду та першого і другого етапів змагального періоду спортивної підготовки спортсменів експериментальної групи. У програмі зазначено тривалість тижневих мікроциклів, кількість мезоциклів у кожному періоді, окреслено завдання кожного етапу тренувального процесу. У тижневих мікроциклах визначено вели-

чину тренувального навантаження, засоби СФП ті ЗФП, вказані відновлювані засоби. Також описано технологію програмування СФП кваліфікованих спортсменів які спеціалізуються у спортивній ходьбі у річному циклі, де, за формою мережевого графіка, представлено послідовність програмування СФП та логічну схему аналітичних операцій, що її визначає.

Перспектива подальших досліджень полягає у необхідності проведення аналізу та узагальнення результатів експериментальної перевірки ефективності програми контролю спеціальної фізичної підготовки кваліфікованих легкоатлетів, які спеціалізуються у спортивній ходьбі.

Конфлікт інтересів. Автори заявляють про відсутність конфлікту інтересів.

Література

1. Артушенко О.Ф., Стеценко А.І. Легка атлетика: навч.-метод. посіб. для студентів і викладачів факультетів фіз. культури пед. інститутів та університетів. Черкаси: Вид. Вовчок О. Ю., 2006. 424 с.
2. Бобровник В.І., Ткаченко М.Л., Данилюк Д.С., Литвиненко С.Г. Особливості формування фізичної підготовленості спортсменів у легкоатлетичному десятиборстві. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова № 6 (137)*. 2021. С.40-46.
3. Бондарчук А.П. Управление тренировочным процессом спортсменов высокого класса. Москва: Олимпия Пресс, 2007. 272 с.
4. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. Москва: Сов. спорт, 2014. 352с.
5. Гамалий В.В. Моделирование техники двигательных действий в спорте (на примере ходьбы). *Наука в олимп. Спорте*, 2005. № 2. С. 108-116.
6. Германов Г.Н., Корольков А.Н., Цуканова Е.Г., Купцов Ю.А. Системный подход в представлении моделей спортивной подготовки легкоатлетов. *Современные тенденции развития лёгкой атлетики в мире: спорт высших достижений и подготовка резерва (за два года до Олимпийских игр в г. Токио): матер. II Всерос. науч.-практ. конференции, посвященной 100-летию образования Российской государственного университета физической культуры, спорта, молодёжи и туризма*. Москва: НОУ РГУФКСМиТ, 2018. С. 41-54.

References

1. Artiushenko O.F., Stetsenko A.I. Athletics: navch.-metod. posib. dlia studentiv i vykladachiv fakultetiv fiz. kultury ped. instytutiv ta universytetiv. Cherkasy: Vyd. Vovchok O. Yu., 2006. 424 s.
2. Bobrovnyk V.I., Tkachenko M.L., Danyliuk D.S., Lytvynenko S.H. Peculiarities of formation of physical fitness of athletes in athletics decathlon. *Naukovyi chasopys NPU imeni M.P. Drahomanova №6 (137)*. 2021 S.40-46.
3. Bondarchuk A.P. Management of the training process of high-class athletes. Moskva: Olympiia Press, 2007. 272 s.
4. Verkhoshanskiy Yu. V. Fundamentals of special physical training of athletes. Moskva: Sov. sport, 2014. 352 s.
5. Hamalyi V.V. Modeling the technique of motor actions in sports (on the example of walking). *Naukavolymp. Sporte*, 2005. № 2. S. 108-116.
6. Hermanov H.N., Korolkov A.N., Tsukanova E.H., Kuptsov Yu.A. A systematic approach to the presentation of athletic training models for athletes. *Sovremennyyetendentsyurazvytyialehkoiatletykyvmire: sportvysshykhdstyzyheniyipodhotovkarezerva (zadvahodadoOlympyiskykyhrvh. Tokyo): mater. IIVseros. nach.-prakt. konferentsyy, posviashchennoi 100-letyiuobrazovaniyaRossyiskohohosudarstvennohounyversytetafyzycheskoikultury, sporta, molodzhyyturyzma*. Moskva: NOURHUFKSMiT, 2018. S. 41-54.

7. Горбенко В.П. Теорія та методика легкої атлетики: Навчальний посібник / Горбенко В.П., Степаненко Д.І., Новіков В.П. – Дніпропетровськ: 2014. – 267 с.
8. Дорошенко Е.Ю. Вдосконалення техніко-тактичних дій висококваліфікованих гандболістів: проблеми, пошуки, шляхи вирішення [монографія] / Е.Ю. Дорошенко, Д.Г. Сердюк, О.О. Мітова – Запоріжжя: ТОВ «ЛПС» ЛТД, 2016. – 436 с.
9. Захожа Н.Я., Митчик О.П., Пантік В.В. Легка атлетика у фізичному вихованні студентів: навч.-метод. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Волин. нац. ун-т ім. Л. Українки. Луцьк: РВВ Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2010. 192 с.
10. Кравченко Л.М., Кушнірюк С.Г. Метрологічний контроль у фізичному вихованні та спорті: навч. посіб. Бердянськ: БДПУ, 2020. – 76 с.
11. Конов Л.Г. Система комплексного контролю в управленні тренувальним процесом в видах бега на выносливость. Смоленск: [б. и.], 1997. С. 9-16.
12. Корягин В.М. Автоматизированное обеспечение тестового контроля скоростно-силовых возможностей / В.М. Корягин, О.З. Блавт // Теорія та методика фізичного виховання. – 2013. – № 1. – С. 47-51.
13. Костюкевич В.М. Теоретико-методичні основи контролю у фізичному вихованні та спорті: монографія / Костюкевич В.М., Врублевський Є.П., Вознюк Т.В. [та ін.]; за заг. ред. В.М. Костюкевича. – Вінниця ТОВ «Планер», 2017. – 191 с.
14. Мітова О.О. Обґрунтування методичного підходу до розробки системи комплексного контролю підготовленості спортсменів в командних ігрових видах спорту (на прикладі баскетболу) / О.О. Мітова // Фізична культура спорт та здоров'я нації: зб. наукових праць: Вінницький держ. пед. ун-тет ім. М. Коцюбинського, Житомирський держ. ун-тет ім. І.Франка / під ред. В.М. Костюкевича. – Вінниця: ТОВ «Планер», 2017. – Випуск № 4 (23). – С. 86-93 (312с)
15. Педагогічний контроль у спортивному тренуванні веб-сайт. URL: <http://studopedia.com.ua> (дата звернення: 17.01.2020).
16. Речкалов А.В., Корюкин Д.А. Врачебно-педагогический контроль в физической культуре и спорте: монография. Курган: Изд-во Курганского гос. ун-та, 2011. 225 с.
17. Сovenko S., Danyliuk D. Характеристики техніки кваліфікованих спортсменів-юніорів, які спеціалізуються у спортивній ходьбі на 10 км. *Актуальні проблеми фізичної культури, спорту, фізичної терапії та ерготерапії: біомеханічні, психофізіологічні та метрологічні аспекти: Матеріали I Всеукраїнської електронної науково-практичної конференції з міжнародною участю* / ред.
7. Horbenko V.P. Theory and technique of athletics: Navchalnyy posibnyk / Horbenko V.P., Stepanenko D.I., Novikov V.P. – Dnipropetrovsk: 2014. – 267 s.
8. Doroshenko E.Iu. Improvement of technical and tactical actions of highly qualified handball players: problemy, poshuky, shliakhy vyryshennia [monohrafiia] / E.Iu. Doroshenko, D.H. Serdiuk, O.O. Mitova – Zaporizhzhia: TOV «LIPS» LTD, 2016. – 436 s.
9. Zakhozha N.Ya., Mytchik O.P., Pantik V.V. Athletics in physical education of students: navch.-metod. posib. dlia stud. vyshch. navch. zakl. Volyn. nats. un-t im. L. Ukrainky. Lutsk: RVV Volyn. nats. un-tu im. Lesi Ukrainky, 2010. 192 s.
10. Kravchenko L.M., Kushniriuk S.H. Metrological control in physical education and sports: navch. posib. Berdiansk: BDP, 2020. – 76 s.
11. Konov L.H. Systema kompleksnoho kontroliia v upravleny trenirovochnym protsessom v vydakh beha na vymoslyvost. Smolensk: [b. y.], 1997. S. 9-16.
12. Koriahyn V.M. Automated provision of test control of speed-strength capabilities / V.M. Koriahyn, O.Z. Blavt // Teoriia ta metodyka fizychnoho vykhovannia. – 2013. – № 1. – S. 47-51.
13. Kostiukevych V. M. Theoretical and methodological basis of control in physical education and sports: monohrafiia / Kostiukevych V.M., Vrublevskiy Ye.P., Vozniuk T.V. [ta in.]; za zah. red. V.M. Kostiukevycha. – Vinnytsia TOV «Planer», 2017. – 191 s.
14. Mitova O.O. Grounding of a methodical approach to the development of a complex control system for sportsmen in team sports events (on the example of basketball) / O.O. Mitova // Fizychna kultura sport ta zdorovia natsii: zb. naukovykh prats: Vinnytskyi derzh. ped. un-tet im. M. Kotsiubynskoho, Zhytomyrskyi derzh. un-tet im. I. Franka / pid red. V.M. Kostiukevycha. – Vinnytsia: TOV «Planer», 2017. – Vypusk № 4 (23). – S. 86-93 (312s)
15. Pedagogical control in sports training veb-sait. URL: <http://studopedia.com.ua> (data zvernennia: 17.01.2020).
16. Rechkalov A.V., Koriukyn D.A. VMedical and pedagogical control in physical culture and sports: monohrafiya. Kurhan: Yzd-vo Kurhanskoho hos. un-ta, 2011. 225 s.
17. Sovenko S., Danyliuk D. Technical characteristics of qualified junior athletes who specialize in sports walking for 10 km. *Aktualni problemy fizychnoikultury, sportu, fizychnoi terapii ta erhoterapii: biomekhanichni, psykhofiziologichni i metrologichni aspekty: Materialy IV seukrainskoi elektronnoinukovo-praktychnoikonferentsiizmizhnarodnoi uuchastiu* / red. H.V. Korobeinikov, V.O. Kashuba, V.V. Hamalii. Kyiv: NUFVSU, 2018. S. 75-78.
18. Stepanenko D., Pechko H., Hrebenuk O., Novak T. Means of special speed and strength training of short-distance runners at the stage of specialized ba-

- Г.В. Коробейніков, В.О. Кашуба, В.В. Гамалій. Київ: НУФВСУ, 2018. С. 75-78.
18. Степаненко Д., Печко Г., Гребенюк О., Новак Т. Засоби спеціальної швидкісно-силової підготовки бігунів на короткі дистанції на етапі спеціалізованої базової підготовки. *Спортивний вісник Придніпров'я*, Дніпро, 2023, №1, С. 220-227.
19. Шинкарук О.А., Система контролю підготовки початківців у командних спортивних іграх: проблемні питання та сучасні підходи / О.А. Шинкарук, О.О. Мітова. *Спортивний вісник Придніпров'я*. Науково-практичний журнал. – Дніпропетровськ: ПДАФКіС, – № 1. – 2017. – С. 105-112.
20. Шкреттій Ю.М. Управління тренувальними і змагальними навантаженнями спортсменів високого класу Київ: Олімп. л-ра, 2005. 257 с.
21. Vinogradova O.A. Improving technical fitness of race walkers on the basis of special exercises to focus on key parameters of movements. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*. 2020. Vol. 24. веб-сайт. URL: <https://www.iaaf.org> – International Association of Athletics Federations / (дата звернення: 21.11.2020).
22. Sovenko Sergey. Technique and Tactics of Elite Male Race Walkers / by Sergey Sovenko // *New studies in athletics*. 2016. No. 3-4. P. 91-100.
23. sic training. *Sportyvnyvisnyk Prydniprovia*, Dnipro, 2023, №1, S. 220-227.
19. Shynkaruk O.A. The system of monitoring the training of beginners in team sports games: problematic issues and modern approaches / O.A. Shynkaruk, O.O. Mitova. *Sportyvnyvisnyk Prydniprovia*. *Naukovopraktychnyizhurnal*. – Dnipropetrovsk: PDAFKiS, – № 1. – 2017. – S. 105-112.
20. Shkrebtiy Yu. M. Management of training and competitive loads of high-class athletes. *Kyiv: Olimp. l-ra*, 2005. 257 s.
21. Vinogradova O.A. Improving technical fitness of race walkers on the basis of special exercises to focus on key parameters of movements. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*. 2020. Vol. 24. веб-сайт. URL: <https://www.iaaf.org> – International Association of Athletics Federations / (дата звернення: 21.11.2020).
22. Sovenko Sergey. Technique and Tactics of Elite Male Race Walkers / by Sergey Sovenko // *New studies in athletics*. 2016. No. 3-4. P. 91-100.

Кулик Ніна

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка
м. Суми, вул. Роменська, 87, 40002, Україна
e-mail: nikh2003@ukr.net
<https://orcid.org/0000-0001-7319-3753>

Степаненко Дмитро

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту,
м. Дніпро, вул. Набережна Перемоги, 10, 49094, Україна,
e-mail: stepanenkodima80@gmail.com, тел. +380663937802
<https://orcid.org/0000-0002-8778-878X>

Сергієнко Володимир

Сумський державний університет,
м. Суми, вул. Римського-Корсакова 2, 40007, Україна,
e-mail: v.sergiyenko@med.sumdu.edu.ua
<https://orcid.org/0000-0001-5310-4346>

Печко Ганна

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту,
м. Дніпро, вул. Набережна Перемоги, 10, 49094, Україна,
e-mail: annapechko1986@gmail.com
<https://orcid.org/0000-0002-3685-3158>

Гребенюк Олег

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту,
м. Дніпро, вул. Набережна Перемоги, 10, Україна,
e-mail: sportsmenoleggrebenyuk@gmail.com
<https://orcid.org/0000-0003-2127-2112>.